

禽蛋

QINDAN
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是“家庭美食系列丛书”之一。为提高家庭烹调技艺和改善生活的需要,本书精选了以禽蛋为主要原料的菜目 30 种,介绍每款菜的原料配比、制作方法、成菜特点和司厨心得,每种菜主要制作过程都配有示范图片介绍。语言通俗,技术可靠,图文并茂,好学易懂,实用性强,适合于家庭阅读使用,也可供餐饮从业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

禽蛋美味 30 种/刘自华编著. —北京:金盾出版社,1996. 9(1997. 4 重印)

ISBN 7-5082-0278-3

(家庭美食系列丛书)

I. 禽… II. 刘… III. ①家禽-菜谱②鲜蛋-菜谱 IV. TS972. 1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214032 电挂:0234

北京民族印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:18 千字

1996 年 9 月第 1 版 1997 年 4 月第 3 次印刷

印数:52001—102000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



作者简介

刘自华,特级烹调技师,北京市劳动局烹饪专业资格讲师。从事川菜烹饪二十余年,对川菜的实践与理论有较深的研究,先后在《中国烹饪》、《烹调知识》等杂志报纸上发表了数十篇学术文章,在国内出版了《川菜烹调入门》等十多本专业书籍,《辣味菜肴烹调 270 种》一书先后在香港、台湾转版重印。1992 年在德国出版了《正宗中国菜》一书,此书在 1993 年德国书评中获优秀奖,并在瑞典、芬兰等国重印出版。



家庭美食系列丛书

禽蛋美味 30 种

刘自华 编著

金盾出版社

前 言

当前在饮食问题上,越来越多的人在追求着一个更高的层次:怎样才能时不时地品尝到一点美味佳肴。实现这个追求其实也不难,只要经常上上餐馆就可以了。然而这在短时期内又绝非多数人家所能经常办到的。较为实际的路子恐怕还是在于创造内部的条件:将自己的烹调技术尽可能提高一点,选配菜品时尽量精细一点,加工制作时尽量讲究一点。这样一来,并不需要花费多少,就可以有计划地将那些既上档次又适合家庭制作条件的美味佳肴,一一请上自家的餐桌,任你尽情品尝,不但味美,而且经济、实惠、卫生,一举多得。这样的追求,对于许许多多家庭来说,是既可望又可及的。

“家庭美食系列丛书”就是为适应这种需要而编写的。它按照菜蔬、水产、禽蛋、畜肉、凉菜以及我国著名地方菜系,分为若干册,每册精选够家庭使用的 30 个菜目,分别介绍每款菜的原料配比、制作方法、成菜特点和必要的说明,通过一个个实例,传授多种烹调方法。这套丛书贴近实际,易懂好学,可以满足家庭提高烹调技艺和改善生活的需要。

《禽蛋美味 30 种》是这套丛书之一。按书习做,定会使你的厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭带来快乐和温馨。

编 者

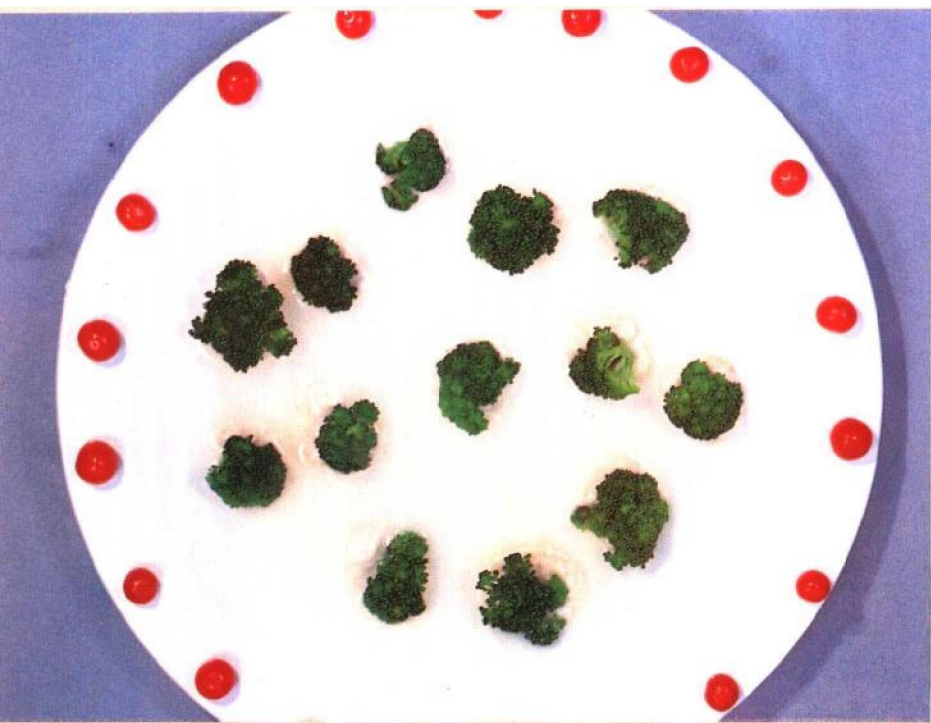


目 录

鸡茸酿兰花	(4)	鲜椒辣子鸡	(34)
鸡茸豆花羹	(6)	芹黄小煎鸡	(36)
鱼香碎米鸡	(8)	鱼香八块鸡	(38)
杞子溜鸡米	(10)	炸鸡肉串	(40)
红汁烧凤爪	(12)	杞子炖乌鸡	(42)
椒香炸凤翅	(14)	魔芋烧湖鸭	(44)
香菇焖鸡翅	(16)	鱼香酥鸭方	(46)
红焖栗子鸡	(18)	冬菜酿鸭脯	(48)
桃仁酥鸡方	(20)	黄酒煨鸭块	(50)
花仁烩仔鸡	(22)	兰花扒鸭掌	(52)
川椒陈皮鸡	(24)	鲜溜鸭肝	(54)
豆茸烩鸡脯	(26)	脆皮乳鸽	(56)
红汁豉椒鸡	(28)	乳鸽子母会	(58)
芙蓉雪花鸡	(30)	泸州烘鸡蛋	(60)
川椒官保鸡	(32)	白汁鹌鹑蛋	(62)

摄影:程炳新

鸡茸酿兰花(3人量)



原料 鸡脯肉 150 克,西兰花 150 克,鸡蛋 1 只,玉米粉半茶匙,鸡汤适量,料酒 1 汤匙,精盐 $\frac{1}{2}$ 茶匙,味精、胡椒粉各 $\frac{1}{4}$ 茶匙,水淀粉 1 汤匙。

制作 ①鸡脯肉剁成茸,和蛋清(蛋黄另作他用)、少许精盐、味精、玉米粉、料酒同放碗中,搅拌均匀,挤成 15 只丸子放入盘中。②西兰花择洗干净,分切 15 块(大小要匀),放入开水中稍烫,捞出,再放入凉水中浸透,捞出,用毛巾搥

干水分，分别嵌插在鸡茸丸上，上屉蒸约 5 分钟，取出。

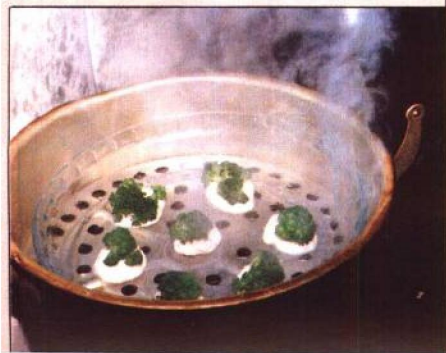
③ 锅中放入适量鸡汤，随把少许精盐、料酒、味精、胡椒粉依次放入锅中，烧开，勾入水淀粉，炒匀浇在酿兰花上即可。

成菜特点 色泽清新，口感细嫩，清淡适口，食之不腻，为佐酒下饭佳肴。

厨师心得 鸡肉要剁得极细，蒸的时间不宜过长。西兰花要保持绿色。制作此菜约需 40 分钟。

本页图示说明(自上至下)

- 蛋清打匀
- 挤丸子
- 嵌插西兰花
- 上屉蒸



鸡茸豆花羹(5人量)



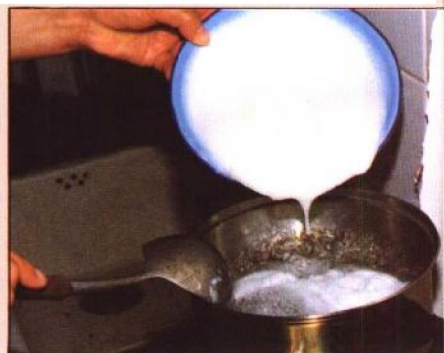
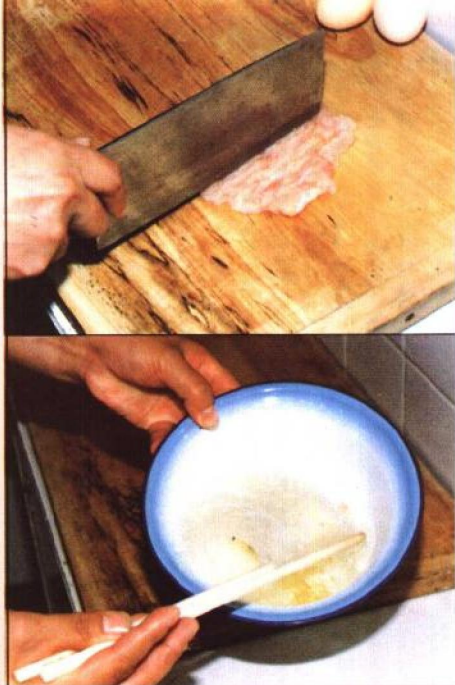
原料 鸡胸肉 100 克,鸡蛋 8 只,料酒 1 汤匙,精盐、味精、胡椒粉各 $\frac{1}{3}$ 茶匙,水淀粉 1 汤匙。

制作 ①鸡胸肉用刀剁成茸放碗中,加精盐、味精、水淀粉和清水,调成鸡茸浆。②鸡蛋磕入碗中,将蛋清(蛋黄留作他用)用筷子顺一个方向用力抽打,待稍起“雪花”时,把鸡茸倒入,用筷子搅拌成茸粥状。③锅中放 1250 克清水(汤也可),加入精盐、味精、胡椒粉,烧开,随

将鸡茸倒入锅中,用手勺轻轻搅动,待汤清、鸡茸全部浮于汤面时,盛入碗中即可。

成菜特点 此菜为半汤半菜精品,色泽清新宜人,口感极为细嫩、鲜美,风味独具,营养丰富,最适宜下饭。

司厨心得 鸡肉要剁成细茸,蛋清要抽打呈“雪花”状。鸡茸下锅时汤必须是烧开的,待汤再开、鸡茸浮起,应改用小火烧煮(以防鸡茸



被冲散)。待汤清澈、鸡茸呈朵状,并全部浮于汤面时出锅。制作此汤菜约需 30 分钟。

本页图示说明(自上至下)

- 鸡胸肉剁茸
- 抽打蛋清
- 鸡茸倒入沸水锅中
- 鸡茸浮上,盛起

鱼香碎米鸡(3人量)



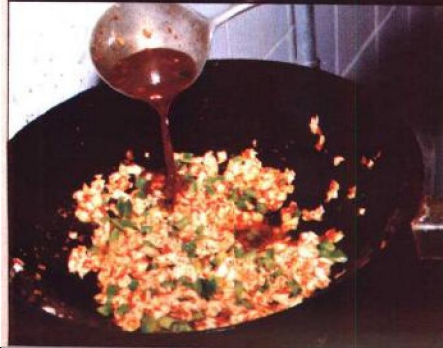
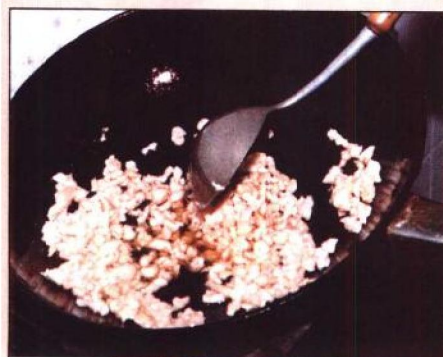
原料 净鸡肉 250 克, 柿子椒 100 克, 白糖 1 汤匙, 醋 1 茶匙, 酱油 1 茶匙, 料酒 2 茶匙, 精盐、味精各 $\frac{1}{3}$ 茶匙, 水淀粉 1 汤匙, 泡辣椒 15 克, 葱、姜、蒜共 50 克, 烹调油 40 克。

制作 ①鸡肉片切粗丝,再横切成米,用少许料酒、精盐、水淀粉浆上。柿子椒择洗干净,同样切米。葱姜蒜切末。②把白糖、醋、酱油、料酒、精盐、味精和水淀粉同放碗中调匀。③锅烧热,放入烹调油,鸡米下锅炒散,把泡辣椒、姜蒜

末同时下锅煸炒，待出香味，放入柿子椒，烹入对好的汁，炒熟，撒入葱末，盛入盘中即可。

成菜特点 色泽红亮，口感细嫩，咸甜带辣微酸，鱼香味浓，为佐酒下饭佳肴。

厨师心得 泡辣椒要炒熟，否则没有香味。鸡米切得不宜过大，同黄豆粒大小为宜。制作此菜约需 15 分钟。



本页图示说明(自上至下)

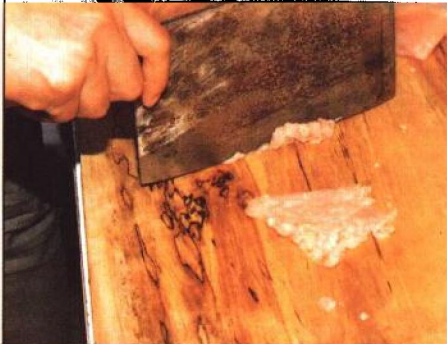
- 鸡肉切成鸡米
- 柿椒切碎
- 鸡米下锅炒散
- 烹入对好的汁

杞子溜鸡米(3人量)



原料 鸡脯肉 250 克,枸杞子 30 克,料酒 1 汤匙,精盐、味精、胡椒粉各 1/3 茶匙,水淀粉 1 汤匙,玉米粉 1/3 茶匙,烹调油 35 克。

制作 ①鸡肉切成黄豆粒大小的鸡米,用少许料酒、精盐、玉米粉浆上。枸杞子用热水泡软捞出,挤净水分。②把料酒、精盐、味精、胡椒粉和水淀粉同放碗中调匀成味汁。③锅烧热,放入烹调油,鸡米下锅炒散,枸杞子下锅,烹入对好的汁,炒熟即可。



成菜特点 色泽清新，鸡肉细嫩，杞子清香，极富营养，为佐酒下饭佳肴。

司厨心得 枸杞子泡的时间不宜过长，以免营养成分散失。制作此菜约需 15 分钟。

本页图示说明(自上至下)

- 鸡肉切成鸡米
- 将泡软的枸杞子捞出
- 鸡米下锅炒散
- 枸杞子下入锅内

红汁烧凤爪(3人量)



原料 净肉鸡脚 10 只,水发香菇 75 克,葱、姜共 50 克,八角 3 只,桂皮 30 克,料酒 1 汤匙,酱油 1 汤匙,精盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙,味精、胡椒粉各 $\frac{1}{3}$ 茶匙,白糖 1 茶匙,烹调油 250 克,鸡汤适量。

制作 ①鸡脚用清水反复漂洗干净,控干。香菇切片。葱姜切片。②锅中放入烹调油烧热,鸡脚下锅,稍炸,捞出。③锅中余油倒出,留适量,把葱姜片、香菇片、八角、桂皮依次下锅稍

炒，待出香味，烹入料酒、酱油，鸡脚下锅稍炒，添入鸡汤适量（稍多于鸡脚为宜），随把精盐、味精、胡椒粉、白糖一同下锅，烧开，移至小火慢烧，待鸡脚烧烂，取出，放盘中。汤汁烧开，旺火把汁收稠，浇在凤爪上即可。

成菜特点 色泽红亮，肉质脆嫩，汁浓味厚，醇香鲜美，为佐酒佳肴。

司厨心得 以选用肉质嫩的肉鸡脚为佳，烧时火不要急，温火慢烧。因鸡脚胶质较多，故不宜勾入水淀粉。制作此菜约需 1 小时。

本页图示说明（自上至下）

• 鸡脚收拾干净



- 鸡脚下锅稍炒
- 添入鸡汤烧开
- 浇收稠的汤汁

椒香炸凤翅(4人量)



原料 肉鸡翅 10 只,辣椒粉半茶匙,白糖 1 汤匙,醋 1 茶匙,精盐半茶匙,味精、胡椒粉各 1/3 茶匙,料酒 1 汤匙,葱、姜、蒜共 50 克,烹调油 250 克。

制作 ①鸡翅择洗干净,中间切开(断)。葱姜蒜切末。②把鸡翅、辣椒粉、白糖、醋、精盐、味精、胡椒粉、料酒和葱姜蒜末同放碗中拌匀,腌约 10 分钟。③锅中放入烹调油烧温热,鸡翅依次下锅,炸熟,捞出。油烧热,鸡翅入锅复炸,